

<<减肥>>

图书基本信息

书名：<<减肥>>

13位ISBN编号：9787508049175

10位ISBN编号：7508049179

出版时间：2009-2

出版时间：华夏

作者：依伍·马伦

页数：219

字数：210000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<减肥>>

### 前言

这是一夜之间发生的事，我发誓！

当我34岁时，腰上还没有“呼啦圈”，但到35岁生日时，牛仔裤的裤腰上就多了一圈赘肉。

我使劲挺胸收腹，换了一条牛仔裤，但这圈赘肉硬是待在那儿不走，就像一件你不想要的“礼物”，因为没有发票，想退都退不掉。

不过，这些肉是怎么长出来的，我心里倒有数。

我虽然运动多，但吃得也多；不仅吃得多，而且还喜欢吃甜食，比如点心。

这样的结果就是，我吃进去的热量超过了消耗的热量，我开始发胖了。

每个人都是这么胖起来的。

是的，变胖也可能是由其他原因造成的，比如接受了某些医学治疗，但大多数情况下，还是因为吃得太多和运动不足引起的。

因此，减肥的办法也显而易见——少吃多运动。

可是，说起来容易做起来难啊！

但总有一些办法是能够帮助我们的！

第一次与出版公司联系时，我问自己，这个世界上真的还需要另一本减肥瘦身书吗？

如果答案是“不需要”，那么我们所有人都应该是苗条、健康和快乐的，因为现有的减肥书已经回答了我们的问题，已经给了我们减肥和维持标准体重必需的方法、建议、动力和帮助。

但事实并非如此。

那么，我的书有什么不同之处呢？

## <<减肥>>

### 内容概要

作者依伍·马伦是健身、美容领域的专家，曾帮助成千上万的人成功减肥，保持身体的苗条和健康。但在35岁生日时。

她突然发现自己曾经扁平的小腹上也冒出了一条“游泳圈”，后来通过一整套方案，她让那些讨厌的“游泳圈”彻底消失了。

另一位参与者凯特·库克，是一位杰出的营养学家。

她深造于英国最负盛名的学院——最佳营养研究所，其最大的优势在于懂得如何使营养知识和饮食习惯巧妙地结合起来，让减肥变得轻松、有效、持久。

本书在全球畅销不衰。

它非常有趣，没有空话，善于以轻松、启发性、激励人心的方式把各种方法娓娓道来；最重要的是，这些方法能直击减肥的核心问题。

最终为你“减”出一个更苗条、更健康、更优秀的新形象。

<<减肥>>

作者简介

作者：(英国)依伍·马伦

## &lt;&lt;减肥&gt;&gt;

## 书籍目录

1 体重问题 要向模特看齐吗 减肥的根本原因 身体质量指数计算法2 食物与能量 卡路里是什么 身体究竟需要多少能量 每天减少500卡路里3 设定减肥计划 找到减肥的动机 量身定方案 设一个目标值 制定时间表4 食物金字塔 食物金字塔的原理 建议食用量 每层都有更好的选择 人人要记住的建议5 减肥辅导课 目标 现实 选择 意志6 饮食日记 减肥的有效工具 日记将揭示真相7 修正饮食观念 “食物黑名单”管用吗 节食让人心烦意乱 正确的饮食观念8 快餐和外卖 炸鱼土豆条 比萨 牛肉汉堡、薯条和奶昔 防止能量超标9 正确摄取脂肪 脂肪的常识 脂肪分类法 控制脂肪的摄入量10 把握食物的分量 停，不要吃得太多 面包、谷物、大米和面食——6-11份 水果，蔬菜——2-4份或3-5份 肉、鱼、蛋、坚果、干豆——2-3份 牛奶、酸乳酪和奶酪——2-3份11 体形的自我评价 你满意自己的体形吗 别总是拿自己和别人比 乐观接纳自己的体形12 锻炼身体的理由 爱上运动 锻炼身体的七大理由13 合理的午餐计划 按时吃午餐 分析午餐的成分 科学的午餐搭配14 别借食物发泄情绪 一点不剩就好吗 食物与解压 劳累可能导致贪吃 换一种方式奖励自己15 水的功效 水的价值 缺水的后果 别把渴了当饿了16 新陈代谢 人体能量消耗的方式 衡量新陈代谢率 肌肉能消耗更多的热量17 甜食的诱惑 爱吃甜食是天生的 身体需要营养，而不是糖 甜食方案18 早饭吃得像皇帝 一定要吃早饭 早饭应该怎么吃19 散步减肥 越简单越有效 散步也要掌握技巧 制定计划，循序渐进20 排毒减肥法可行吗 通过禁食来排毒 排毒的可行性 以不伤害身体为底线21 以脂肪更快燃烧 延长活动时间 加大运动量 锻炼肌肉 利用中间时间段22 馋虫不请自来 馋虫从哪儿来 被禁的都是美味啊 抵御馋虫有妙招23 正确的厨房行为 不可尽信厨师的做法 有利减肥的烹饪技巧24 快乐旅游不增肥25 聚餐之后26 喜欢游泳吗？

27 瘦身产品28 瘦身俱乐部29 睡眠有利减肥30 食品标签的价值31 每周减500克32 高度酒的罪与罚33 停止中年发福34 手术减肥法35 居家健身DIY36 节制饮食的危险性37 买对食品准减肥38 穿出好身材39 饮食的不良反应40 食肉减肥法41 超重的后果42 鱼水之欢43 血糖减肥法44 喝茶时间45 应对糖尿病46 慎用减肥药47 身体局部减肥48 健康纤维素49 减肥收尾战50 别找借口51 减肥战斗队52 永不反弹

## &lt;&lt;减肥&gt;&gt;

## 章节摘录

每天食用一点特级橄榄油，就不再为生病发愁。

我几乎做所有的食物都放橄榄油，所以我用得有些过量了。

橄榄油确实是一种健康油，但如果食用过量，热量也会超标。

关键是要适量。

为了健康和减肥，我们必须分清敌友，了解脂肪有哪些种类。

饱和脂肪——饱和脂肪含量高的食物有黄油、动物油、全脂奶、硬奶酪、奶油、肉类、肉制品、棕榈油和椰子油。

它们都是减肥的大忌，每天只能吃一点儿。

买瘦肉，把肥肉切掉，减少饱和脂肪的摄入量。

用烤、烘、蒸的方法烹制菜肴，不要总往食物上浇一层厚厚的黄油和奶油。

反式脂肪——预加工食品，如香酥菜肴、蛋糕、饼干、派和各种牌子的人造黄油中都有这种物质。

对这些食品要退避三尺。

买东西时要注意看食品标签——不买“氢化”食品。

不饱和脂肪——分为单元不饱和脂肪和多元不饱和脂肪。

单元不饱和脂肪存在于橄榄油、坚果油、鳄梨和植物种子中，对心脏很有利。

但虽然不饱和脂肪比饱和脂肪要好，但也同样是脂肪，仍然要限量食用。

多元不饱和脂肪存在于很多菜油（如玉米油、葵花子油、红花子油）、鱼油和含油高的鱼类当中，一般而言都比较健康，但它们所含的热量也比较高。

<<减肥>>

媒体关注与评论

每个星期媒体都在报道风靡好莱坞的最最时尚的减肥法，而同时，我们却听说肥胖病正在横扫全球的很多地区。

显然，时尚减肥法不起作用。

这就是我要写这本书的原因。

多年来，我掌握到无数瘦身的办法、技巧。

要想减肥成功并维持战绩，就必须改变生活方式和思维观念，它们是成功减肥的关键…… ——作者：

[英]依伍·马伦

<<减肥>>

编辑推荐

《减肥》在全球畅销不衰。它非常有趣，没有空话，善于以轻松、启发性、激励人心的方式把各种方法娓娓道来；最重要的是。这些方法能直击减肥的核心问题，最终为你“减”出一个更苗条、更健康、更优秀的新形象。



<<减肥>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>